

Ձմրան առողջապահութիւնը

Եղանակներու էն չարանճին, ձմեռը, արդէն զգացուց իր գոյութիւնը՝ հրաւիրելով մարդկութիւնը վերարկուներու և մուշտակներու մէջ ապաստան փնտռելու։ Հետզհետէ պիտի դան ձիւնն ու փոթորիկը, բուքն ու բորանը, անձրեւն ու սառոյցը՝ բերելով իրենց հետ հիւանդութիւն և չարչարանք։

Այս առթիւ՝ պարտք կը համարենք մի քանի տարրական ծանօթութիւններ տալ ձմրան առողջապահութեան մասին, նպատակ ունենալով՝ չարը խափանել, որքան որ կարելի է։

Խտացնենք մեր թելադրութիւնները։

1. — Առաւօտուն, առանց տաք բան մը ուտելու տունէն դուրս մի՛ ելլեր։ Երբ ստամոքսը տաք ուտելիքով լեցուած է, մարմինին արտաքին մասերուն մէջ արեան շրջանառութիւնը աւելի կանոնաւոր կ'ըլլայ և այսպէս մոռեք կ'արգելուի։

2. — Տունէն դուրս ելած պահուղ միայն՝ գլխարկդ և վերարկուդ հագիր։ Որովհետեւ վերարկուն հագնելէն վերջ, երբ տաքուկ սննեակիդ մէջ ատեն մը մնաս ու ապա դուրս ելլես, այն ատեն վերարկուն անօգուտ բան մը կը դառնայ քեզ պաղէն պաշտպանելու համար։

3. — Նոյնը շիտակ է ձգախէժի (լասթիկ) կրկնակօշիկներու համար։

4. — Փողոցին մէջ, քթէդ շունչ առ և բերանդ գոց պահէ։ առանց կոկորդդ վիրաւորելու չափ բարձրաձայն պոռալու։ Պաղօղը քթէն պէտք է ներշնչուի, որպէսզի թոքերը չհասած մի քիչ տաքնայ։

5. — Մազերդ, գլխուդ ճերմակ մորթը երեցնելու չափ կարճ մի՛ կտրեր։ Բնութիւնը մեզմէ աւելի խելօք է. եթէ գանկիդ վրայ մազի պէտքը չըլլար, հոն առատօրէն մազ չէր բուսներ։

6. — Զեռքերդ լուալէ վերջ լաւ մը չորցուր կախուղ անձնուցով և ապա կէս առ կէս կլիսէրին ու վարդի ջուրէ շինուած հեղուկով զանոնք օծէ ու շփէ։ Այս միջոցաւ ձեռքերդ փափուկ կը մնան ու պաղէն չեն ճաթիր։

7. — Եթէ բրդէ գուլպայ հագնելու ստիպումին տակ ես, աւելի լաւ է, որ բրդէ գուլպային տակէն բարակ մետաքսեայ դուլպայ մը ևս հագնիս, որովհետեւ բուրդը ուղղակի մորթին հետ երբ շփուի քերուտուք կուտայ։ Շապիկներու համար ալ նոյնը ճշմարիտ է։

8. — Պաղառութեան ատեն ժողովուրդին կողմէ գործածուած միջոցը, այսինքն՝ կրծքին վրայ թուղթ դնելը, օգտակար և պիտանի

սովորութիւն մըն է: Թուղթը իբր վատ հաղորդիչ նիւթ կը պաշտպանէ կուրծքը և չի թողուր, որ մարմինի տաքութիւնը խլուի պաղօղէն: Թուղթին տեղը ֆանելայի կտոր մըն ալ կը բռնէ:

9. — Ձմեռ ատեն շատ նեղ ներքնագգեստ մի՛ կրեր. թոյլ հագուստեղէնը աւելի շատ օդ կրնայ ամբարել իր ծալքերուն մէջ և մարմինին տաքութենէն տաքցած օդը լաւ կը պատսպարէ նոյն մարմինը:

10. — «Աննշան» և «անկարևոր» պաղառութիւններու ատեն մէկ երկու օր անկողին կեցիր և կամ տունէն դուրս մի՛ ելլեր, ցապաքինում: Որովհետև կողատապը, թոքատապը և ինֆլուէնցիան յաճախ այդպէս «աննշան» պաղառութիւններով կը սկսին: Մի՛ մոռնար, թէ ժամանակին եղած նախագգուշութիւնը վերջէն ըլլալիք դարմանումէն շատ աւելի կարևոր է:

11. — Բարեկամներու այցելութիւն տուած ատեն, երբ վերադառնալու փորձը չունէք, ի սէր Աստուծոյ, ձեր մանուկները լաւ մը փաթթելէ վերջ տաճկական բաղնիքի չափ տաք խոհանոցին մէջ խօսքի մի՛ բռնուիք:

12. — Ձեր տուններու տաքութեան աստիճանը նոյնը պահեցէ՛ք: Ցերեկ ատեն 18 – 20 աստիճան (սանթիկրատ), իսկ գիշերը 15 – 16 աստիճան տաքութիւն բաւական է:

13. — Ձմեռ ատեն խոհանոցը ժամանցի տեղ մի՛ նկատէք խոհանոցի օդը միշտ աղքատ կ'ըլլայ թթուածինով: Որովհետև վառարանի մէջ վառող ածուխը կը վատնէ ձեր թոքերուն համար շատ պիտանի եղող թթուածինի պաշարը:

14. — Օդային կազէ (gaz) վառարան գործածելու հարկին տակ դտնուող ընտանիքներ պէտք է որ յաճախ պատուհանները բանան նոր և անաղարտ օդ ընդունելու համար: Դիշերը քնանալու ատեն այսպիսի վառարաններ պէտք չէ որ վառուած վիճակի մէջ մնան: Այս թելադրութեան չանսացողներ գլխու ցաւով, գլխու պտոյտով, ստամոքսի խառնուքով և երբեմն ալ մահով կը քաւեն իրենց յանցանքը: (Ոմբ. — Այս թելադրութիւնը լրջօրէն նկատի պէտք է առնեն Ֆրանսայի մեր այն հայրենակիցները որոնք թէ իբր ննջասենեակ և թէ իբր ճաշարան խոհանոց ծառայող պանդոկի իրենց միակ սենեակին մէջ, ածուխ կը վառեն սովորական վառարանի մը մէջ թէ տաքնալու և թէ կերակուր եփելու համար:

15. — Ձմեռ ատեն տաք ջուրով երես լուալու սովորութիւնը յիմարական է, պաղ ջուրով լուացուած և ապա չորցուած երեսները աւելի շուտ կը տաքան: Տաք բաղնիքէ վերջ պաղ ջուրով սրսկում կամ օծում նպատակայարմար է: Բաղնիքէ վերջ մինչև երկու ժամ տունէն դուրս ելլել ներքի չէ:

16. — Ձմեռը նոյն սաստկութեամբ չի շարունակեր. ատեն ատեն պաղը կ'անհետի: Այսպիսի ժամանակներուն վերաբերուն մէկ կողմ շարտելու չէ: Պաշտպանուելու է մինչև դարուն:

17. — Վերջին խօսք մըն ալ ասեղնագործի սիրահար մեր տանտիկիներուն: Ձմեռ ատեն գիշերները կ'երկարին, ու մեր տիկիները նոր թափով կը ծռին ասեղնագործի վրայ, շատ հեղ վրայ տալով իրենց տեսողութիւնը: Ասեղնագործութիւնը լաւ է, սակայն, չափաւորութիւնը, ամէն բանի մէջ, լաւագոյն բանն է:

Պատըն

ԲԺ. Ա. Ս. ԱՔԷԼԵԱՆ

Օրուան հիւանդութիւնը

1918-ի մահաափիւս համաճարակէն ի վեր «կրիփ»-ը (Grippe) կը տեւէ հարբուխի կամ ցնցղատապի (bronchite) ձևին տակ, յաճախ թեթեւ, երբեմն ալ աւելի կամ նուազ բարդութիւններով: Այս միջոցին իսկ բաւական լուրջ համաճարակներ ծայր տուած են զանազան տեղեր և Փարիզի մէջ բազմաթիւ են այն տուները ուր քանի մը հոգի միանգամայն «կրիփ»-է անկողին ինկած են:

Կրիփը հիւներուն գիտցած և 90-ական թուականներուն համաճարակող «էնֆլուէնցա»-ն, որուն 1918-ին չեմ գիտեր ինչու, սպանիական տարազ հագցուցին և կողքին «էսթրանեօլ»: Հայերէն «դում» բառ մը ունինք, և մենք այս բառը պիտի գործածենք, քանի որ զտար կոչումներէ աւելի անխմաստ չէ:

Դումը ուրեմն վարակիչ և հազուադէպ կերպով արագօրէն համաճարակող հիւանդութիւն մըն է, որ 40 – 50 տարին անգամ մը բուռն յարձակողական մը կը կատարէ մարդկութեան վրայ և քանի մը ամսուան մէջ աշխարհի շրջանը ընելով, մահ ու սարսափ կը սփռէ ամէն կողմ: 1918-ին միլիոնաւոր երիտասարդ կեանքեր հնձեց ան, հինգ միլիոն միայն Հնդկաստանի մէջ: Յետոյ տարիներով կը մարի, իր ետեւ թողնելով յետնորդ ուժեր, որոնք կրակը վառ կը պահեն փոքր ու թեթեւ համաճարակներու ձևին տակ, մինչև յաջորդ յարձակողականը:

Դումի սկզբնական ախտանշիւնը ծանօթ են շատերուն: Բոլորովին առողջ վիճակի մէջ, մէկը յանկարծ ընդհանուր խոնջութիւն մը անբացատրելի յոգնութիւն մը կը զգայ, որուն հետ նաև գլխի ցաւ, թեթեւ դող և յետոյ քերմութիւն: Ուժաստատութիւնը յաճախ այնքան սաստիկ է և հիւանդը այնքան անէացած կը զգայ ինքզինքը, որ «էնֆլուէնցա»-յի համաճարակի միջոցին հիւանդութիւնը կը կոչէին